



香水梨儿放黑卖

香水梨，又名软儿梨，春季开花，秋季结果，果实拳头大小，青中透黄，味道酸甜适口，为敦煌的特色水果，尤其到了冬天吃冻梨，更是别有一番风味。2023年，香水梨被敦煌市列入第六批非遗保护项目名录（大众传承）。香水梨清代时就在敦煌栽培。据说，以前城郊的杨家园子香水梨丰收，市场走俏，冬天还剩下存货就放在后院的空房，一场大雪后全部变成了“黑铁蛋”。一天晚上，杨园主感冒发烧，特别想吃香水梨。媳妇从后院空房捡了一盘“黑铁蛋”，简直硬得像石头。媳妇无意间将其倒入清水盆内消融，一会儿冻梨表面蜕出一层薄薄的冰壳，剥去冰壳，去皮吮食，酸甜适宜，沁人心脾。

杨园主吃了几颗冻梨，喝了一碗梨汁，顿觉神清气爽。从此，冬天泡水吃冻梨便在敦煌成为习俗。

1941年秋，于右任在敦煌吃了香水梨后，曾写下这样的诗句：“山川不老英雄逝，环绕祁连古战场。莫道葡萄最甘美，冰天雪地软儿香。”

以前，农村秋天拾棉花，为了抢时间，人们中午不回家，大人和小孩都在田间地头吃午饭。刚摘下的香水梨就着锅盔或馒头吃得津津有味，是难得的快餐和美食。香水梨营养丰富，含有多种维生素，食之可以解烦去燥，润肺生津，益于身心健康。冬天，吃香水梨、喝香水梨汁，那可是一种难得的享受。

酒枣新鲜放不坏

敦煌绿洲四周被沙漠戈壁包围，干旱少雨，太阳辐射值高、热量较为丰富，无霜期短、昼夜温差大，具有明显的沙漠气候特征，很适宜瓜果的生长。鸣山大枣，就是敦煌水果的佼佼者。鸣山大枣秋天成熟，颗颗大红枣，串串红玛瑙，把敦煌的秋天点缀得格外亮丽迷人。其枣果形美观，品质极佳，吃起来脆生生、甜津津，犹如李广杏，为敦煌所独有，并被列入《中国枣志》。据敦煌林业专家考证，在甘肃的22个大枣品种中，鸣山大枣果实略小于晋枣，占第二位，含糖量、维生素C含量均居首位，适宜鲜食、制干、腌制酒枣。

记得20世纪六七十年代，亲戚朋友拜年若带上一小包酒枣，那简直像宝物一样，一人一颗吃稀罕，要吃好长时间。酒枣的腌制其实很简单，首先挑选新鲜、个大、红艳的新枣，接着在酒碗中一一蘸酒，然后层层放在瓦坛或玻璃瓶中封口即可。到了冬春，新腌制的酒枣红艳艳、圆润润、水灵灵，就像刚从树上摘下来的一样，吃起来脆甜中带着微微的酒味。

现在，敦煌除月牙泉镇鸣沙山下枣乡外，还新建了郭家堡镇枣乡。鸣山大枣和雅玛大枣相映生辉，走俏市场。而腌制的酒枣更因“敦煌特产”的标签和“敦煌八大怪”的传奇，深受游客的喜欢。

三九锁阳人参赛

“三九三挖锁阳，东沙窝里人奔忙。大人小孩不空手，味道鲜嫩蜜枣糖。”这是民间流传已久的口歌儿，说的是东沙窝挖锁阳的事。敦煌最东边的新店台村是我的家乡，村东的东沙窝是敦煌锁阳的主要产地。小时候，常跟大人去东沙窝割芦草凑热闹，目的是挖锁阳，尝新鲜。那时割完芦草中午休息时，大人就去挖锁阳。秋天，锁阳已露出沙窝，首部红艳艳的，有的一个头，有的两三个头。用铁锨挖下去，一窝能挖出几个或十几个锁阳。用红柳签（锁阳不能用铁器削皮，因为肉质会变黑变涩变苦）一层一层地削着吃，甜中透涩，味道很是不错。用红柳火烧锁阳，更是绵软可口，风味独特。用晾干的锁阳做的锁阳面饼（锁阳粉与面粉搭配），不失为难得的美食。

据《本草纲目》记载，锁阳对益精壮阳、腰膝酸软无力、夜尿频多、身寒怕冷、前列腺肥大，以及常见妇科病等有明显滋补疗效。用锁阳浸酒，煲汤，炖肉等，皆有益身心健康。敦煌锁阳可以说浑身是宝，锁阳酒、锁阳茶、锁阳干，是土生土长的绿色食品。

当地老人讲：从他们当娃娃时，就听“敦煌八大怪”口歌儿直到眼下。“三九三”挖锁阳，是村上的习俗。因为那时天寒地冻，正是锁阳生长的佳期。大雪后，有锁阳的地方雪自然消开，在红柳丛和白茨旁深挖下去，就会挖出粗壮新鲜的锁阳。用它泡茶或食用，效果真是一般，是其他任何季节都不可比的。因此，每年冬天“三九三”，去东沙窝挖锁阳的人很多。如今，“三九三”去东沙窝挖锁阳，已成为敦煌民俗研学游的选项之一。

烟火敦煌 余味悠长

□ 李茂锦

历史上的敦煌，作为“华戎所交一都会”，自汉唐以来东西文明互鉴，民俗文化互补，书写了辉煌的篇章。清雍正年间这里移民屯垦，林茂粮丰，“敦煌八大怪”应运而生——正如有歌谣唱道：“香水梨儿放黑卖，酒枣新鲜放不坏，三九锁阳人参赛，榆钱也是一道菜，罗布麻茶人人爱，风干馍馍掰开晒，浆水面条解暑快，驴肉黄面拽门外。”

百年风雨洗礼，“敦煌八大怪”滋润人们的生活，延续人间的烟火，成为独具特色的美食。如今，伴随着一段段趣话，它们融入敦煌的旅游文化，并且被赋予了新的内涵。



罗布麻茶



酒枣



榆钱

榆钱也是一道菜

敦煌绿洲多榆树，榆钱是春天奉献的第一道绿色美食。自古以来，敦煌人家户户有吃榆钱的习惯。每年阳春三月，清明前后，人们不约而同地将新采的新鲜榆钱，认真挑拣，淘洗干净，拌面蒸熟。出锅后以大油或清油、韭菜葱花炒食，那味道真是又香又爽，沁人心脾。以前，榆钱只作为乡下的一种便餐，不登大雅之堂。随着敦煌旅游业的红红火火，榆钱一夜之间登上了宾馆饭店的餐桌，成为游客喜爱的一道菜。吃榆钱的最佳时机是春天，从食材到佐料都是新鲜原味的。不过现在榆钱可以冷冻储藏，一年四季皆可食用。

关于榆钱，民间还有这样一个有趣的故事：很久以前，人们不知道食榆钱，

任其自生自落。一年春荒，一位从莫高窟下来的尼姑路过新店子（新店台）。她看到人们饿得面黄肌瘦，却不摘树上鲜嫩的榆钱吃，就顺手捋了一把低垂低头的榆钱，吃得津津有味。一位长者看见问尼姑：“请问菩萨，那榆花（钱）能吃吗？”尼姑微笑着说：“长者，能吃啊，香得很啊，如果煮熟味道就更好了，快告诉乡亲们吧！”长者把所见所闻告诉乡亲们，大人孩子先生吃解饥渴，后煮熟吃，以度过了春荒，后来生活条件好了，便将榆钱拌面蒸熟，与清油、葱花炒后味道更佳。这种吃法，一直传到现在。

2016年，榆钱饭被敦煌市列入第四批非遗保护项目名录（大众传承）。



月牙泉

罗布麻茶人人爱

敦煌西湖湿地是敦煌的绿色屏障，是野生罗布麻的主要产地。因其清热去火、调节血压、软化血管、降低血脂、消咳止咳、消肿利尿、强心安眠、平心止晕等药用保健功能，历来被当地人作为日常茶叶饮用。除西湖湿地外，阳关野麻湾、高老庄、月牙泉、红柳泉等地，都有罗布麻灰杆粉花、清秀纤美的身影。

罗布麻在敦煌当地也叫野麻，它的出名还与大唐高僧玄奘有关。传说当年秋天，玄奘取经西行东归进入阳关后，由于一路艰辛，突发高烧，不省人事。就在这万分危急的时刻，有

位长者告诉阳关都尉，阳关东北的野马湾，有野麻（罗布麻）泡水可以退烧。后来，玄奘用野马湾的罗布麻泡水，连日饮用，清热退烧，很快恢复了健康。野马湾是阳关附近的一泓清泉，因常有野马饮水而得名。玄奘病愈后，为感谢野麻驱除病患，恢复元气，遂将“野马湾”改为“野麻湾”，今天仍叫。千年罗布麻，阳关传佳话。让人思接千载，情飞万里，追忆和感受传奇的故事和浪漫的诗意。

2020年，罗布麻茶被敦煌市列入第五批非遗保护项目名录（大众传承）。

风干馍馍掰开晒

敦煌夏季炎热，气候干燥，许多新鲜食品不易存放，很容易变质或发霉。但在这样的天气下晾晒的白面馒头，却保持原味，可长久食用，即后来所说的“风干馍馍”。其制作方法也很简单：将刚出锅的馒头稍稍透气，逐个掰成四小块，依序放在蒸笼或筛子内，在太阳下暴晒，风吹几个小时后，馒头完全脱水自然变韧，一天后即成为干燥酥脆的馍馍，易于存放和携带，吃起来有种太阳的味道，故叫“太阳馍馍”“风干馍馍”。西瓜泡风干馍，是敦煌的一大特色。据说这个吃法，还是丝路骆驼客发明的。

今天，人们在野外出行或劳动，西瓜泡风干馍，吃起来既方便又解饥

馋。丝绸之路的骆驼客，在沙漠地带歇息，打开一个绿皮红瓤的西瓜，把雪白干脆的馍块渗到里面，既解饥渴又解疲乏。早前，在生产队的打麦场上，饱受烈日风煎熬的汉子，一个西瓜泡风干馍下肚，顿觉满心甜爽，人也一下子有了精神。看着他们一个个津津有味地吃着西瓜泡风干馍，瓜水顺着嘴角流淌的情景，真让人眼馋心痒，直流口水。

如今，西瓜泡风干馍，从乡野小吃走向旅游餐桌，尤其在研学游中备受青睐。游客从亲身参与中，感受悠悠情怀……

2020年，风干馍馍被敦煌市列入第五批非遗保护项目名录（大众传承）。

浆水面条解暑快

炎炎夏日，地处大漠深处的敦煌暑气逼人，干热难耐。这时，若喝一碗清凉微酸的浆水，定会令你烦热顿消。再吃一碗浆水面，更使人精神爽快。浆水面先要制作浆水，其过程是将洗净的芹菜、莲花菜、箭杆白菜等（可选一样，以芹菜为最），放入大小适宜的缸或坛中，然后把烧滚的面汤倒入盆中（没过芹菜），盛入缸（坛）内放在温暖处发酵

三四天，即可制成清爽可口的浆水。它含有多种有益的酶，能消暑解热，增进食欲，为夏日饮食佳品。

夏天麦收时节，泼着葱花油的浆水清凉可口，自擀的面条筋道清爽，就着浆水吸溜吸溜地一碗接一碗吃，总也吃不够。

2016年，浆水面被敦煌市列入第四批非遗保护项目名录（大众传承）。

驴肉黄面拽门外

说起驴肉黄面，还得从黄面说起。黄面又称拉面、丢面，因其煮熟时成品色黄、光滑而得名，是敦煌的传统面食。在莫高窟宋代洞窟，就有拉面的画面。可见早在一千多年前，敦煌就有了拉面的历史。敦煌人习惯把黄面叫“丢面”或“拉面”，之所以称“丢面”，一是师傅在拉面时不断地将面条甩向面案，其动作有“丢”的意思；二是黄面拉成后下锅，师傅手腕一甩丢进锅里，有个“丢”的手势。黄面，主料面粉，辅料食盐、食用碱或蓬灰碱（一种名叫灰蓬草的野生植物，经焚烧后结晶状凝固物），用食用碱或蓬灰碱和的面，颜色金黄，故名“黄面”。

以前，只有在红白喜事上，才能吃黄面。在临时搭建的简易厨房的锅台和案板上，大师傅反复揉搓一堆面团，然后把它拉成一段段条子，上面抹上清

油浸着。待下锅时，大师傅将“面条”反复摔拌、重叠、扯拉，最后拉成有粗有细的长面条，动作敏捷地丢进沸腾的水中，翻几下后，用笊篱捞出装盘上桌，配上臊子汤食用。那时，技艺高超的丢面师傅，一头让手下将面团的尾部款款按住，一头由他将面团头部翻翻拉出门外（厨房），拉出的面条足有二三米长，像丝线一样轻盈自如，赢得围观者阵阵喝彩。后来，人们把技艺高超的丢面师傅称为“丢面匠”，也就有了“敦煌黄面拽门外”的美誉。改革开放后，敦煌黄面与驴肉搭配，深受青睐，才有了“驴肉黄面拽门外”的美誉。

2007年，驴肉黄面被敦煌市列入第一批非遗保护项目名录。

“敦煌八大怪”，百年放异彩，在新的历史时期已华丽蝶变，走俏敦煌旅游文化市场，展示新的民俗风情。（本文配图均为资料图）